THE RECOVERY KERNEL

Aktivitätsbibliothek für Meetings

50 Aktivitäten, die beleben, erden, verbinden und ersetzen – für die Nutzung während Kernel-Meetings.

Warum das Treffen verschoben werden muss

Das Gehirn lernt nicht gut, wenn es 90 Minuten lang still im Stuhl sitzt. Das ist keine Meinung – es ist Neurowissenschaft. Bewegung erhöht BDNF (brain-derived neurotrophic factor), was der primäre Mechanismus der Neuroplastizität ist. Neue soziale Interaktion setzt Oxytocin frei. Gemeinsame körperliche Aktivität erzeugt Ko-Regulation – das Nervensystem einer ruhigen Person kann das Nervensystem einer ängstlichen Person buchstäblich herunterregulieren, wenn sie in der Nähe sind.

AA-Treffen sitzen still und reden. Das Kernel-Treffen bewegt sich. Nicht, weil Bewegung Spaß macht (obwohl das oft der Fall ist), sondern weil das Gehirn in einem Körper, der aktiv, ko-reguliert und eine leichte Neuheit erlebt, schneller verändert. Jede Aktivität in dieser Bibliothek wird ausgewählt, weil sie einen dokumentierten neurochemischen Effekt erzeugt — Dopamin, Oxytocin, Endorphin, GABA-Aktivierung, Kortisolreduktion oder eine Steigerung des Vagusnervtonus.

Verwenden Sie pro Sitzung eine Aktivität – in Phase 3 (der Protokoll-Sitzung) oder bei Übergängen zwischen den Phasen. Passen Sie die Aktivität an die Energie des Raumes an: ein Raum voller Krieger braucht etwas mit Einsatz und Bewegung; ein Raum voller Besorgte braucht etwas Rhythmisches und wenig Druck. Der Moderator liest den Raum und wählt. Dies sind Werkzeuge, kein Lehrplan.

Aktivitätstyp	Ideal für	Was es neurochemisch produziert.
Krieger-Aktivitäten	Hohe Energie, wettbewerbsorientiert, Bedarf an Einsatz	Dopamin-Spike, Adrenalin, Testosteron; Krieger fühlen sich lebendig und engagiert
Aktivitäten gegen Sorgen	Rhythmisch, beruhigend, präzisionsbasiert	GABA-Aktivierung, parasympathische Reaktion, Oxytocin durch Verbindung
BEIDE (universell)	Gemischte Räume, erste Treffen, unsichere Energie	Ausgewogene Aktivierung; zugänglich für alle Arten
Erdungsübungen	Momente der Überwältigung, des Übergangs, nach intensivem Austausch	Vagusnerv-Aktivierung, Cortisol-Reduktion, Nervensystem-Reset

Verbindungsaktivitäten	Isolationsprobleme, frühe Genesung, Vertrauen wieder aufbauen	Oxytocin, soziale Anerkennung, Spiegelneuronaktivierung

Kategorie 1

Hohe Energie — Krieger-Aktivitäten

Intensität, Wettbewerb, Einsatz, Neuheit – für Räume, die aufgeweckt werden müssen

Jumping Jacks Countdown · 3–5 min · Jeder Platz · Energie: Hoch

Die ganze Gruppe macht zusammen Hampelmänner – aber zählt von 30 ab, nicht hoch. Wenn ihr Null erreicht, friert jeder ein und sagt ein Wort darüber, wie er sich fühlt.

WIE MAN ES MACHT: Alle stehen auf. Der Moderator ruft: „Wir machen 30 Hampelmänner. Wir zählen zusammen runter. Wenn wir bei Null sind, frieren wir ein und sagen ein Wort — laut, zu dir selbst, es ist egal.“ Zählen zusammen. Frieren. Geht schnell im Kreis: je ein Wort.

WARUM ES FUNKTIONIERT: Gemeinsame körperliche Anstrengung erzeugt synchronisierte Neurochemie in der Gruppe. Der Countdown erzeugt leichte Dringlichkeit (Dopamin). Das Einfrieren und Wort aktivieren das Selbstbewusstsein unmittelbar nach der Bewegung, wenn Cortisol schwankt.

Musikalische Stühle — Genesungs-Edition · 8–10 Min. · Offener Platz benötigt · Energie: Hoch

Klassische Musikstühle, aber wenn die Musik stoppt und jemand draußen ist, sitzt er nicht auf der Seitenlinie – er beantwortet stattdessen eine Frage.

WIE MAN ES MACHT: Stühle in einem Kreis aufstellen (einer weniger als Personen). Musik spielen. Um die Stühle herumgehen/tanzen. Wenn die Musik stoppt, findet jeder einen Platz. Die Person, die stehen bleibt, beantwortet einen Prompt vom Moderator ('Nenne etwas, das dir diese Woche echte Freude bereitet hat' / 'Was ist heute etwas, worauf du stolz bist?') — und nimmt dann wieder am Spiel teil. Niemand verlässt den Kreis wirklich.

WARUM ES FUNKTIONIERT: Die kompetitive Bewegung setzt Dopamin frei. Der Moment des Stehens und Beantwortens nimmt die Sicherheit der Stille – aber in einem risikoarmen, spielerischen Kontext. Teilen wird mit Spaß und nicht mit Therapie assoziiert. Niemand wird eliminiert, daher gibt es keine Scham.

Der Rundenlauf · 5 Min. · Flur oder draußen bevorzugt · Energie: Hoch

Alle rennen einmal um das Gebäude oder den Flur und zurück. Wer zuerst zurückkommt, bestimmt das Protokollthema für das nächste Treffen.

WIE MAN ES MACHT: Steht auf. Geht nach draußen oder in den Flur. Rennt einmal um den Block oder den Flur entlang. Der/Die Erste, der/die zurückkommt, wählt das Protokoll für nächste Woche aus einer kurzen Liste. Danach gehen alle zusammen

zurück.

WARUM ES FUNKTIONIERT: Ein akuter kardiovaskulärer Anstieg setzt innerhalb von Minuten Endorphine und BDNF frei. Die Einsatzhöhe (die Wahl des Themas für nächste Woche) aktiviert Dopamin-Antizipation ohne realen Druck. Der gemeinsame Spaziergang zurück ist natürliche Dekompression und Ko-Regulation.

Die Liegestütz-Challenge · 3–4 Min. · Jeder Platz · Energie: Hoch

Die Gruppe macht Liegestütze zusammen – aber jede Person ruft ihre eigene Zahl. Kein Wettbewerb darum, wer am meisten macht. Der Wettbewerb ist darum, wer erscheint und IHRE Zahl macht.

WIE MAN ES DURCHFÜHRT: Jeder findet Platz auf dem Boden. Jede Person sagt ihre Zahl laut (1 bis 50, was auch immer heute für sie real ist). Bei „Go“ macht jeder seine Zahl. Wenn du fertig bist, stehst du auf. Du jubelst für diejenigen, die noch dabei sind. Die letzte stehende Person bekommt einen Applaus.

WARUM ES FUNKTIONIERT: Eine selbst deklarierte Herausforderung nimmt die Scham körperlicher Einschränkungen, während sie gleichzeitig die Bedeutung aufrechterhält. Für die Person, die immer noch dabei ist, anzufeuern, baut Oxytocin und Gruppenkohäsion auf. Der Applaus aktiviert den sozialen Belohnungskreislauf, ohne dass jemand etwas mündlich teilen muss.

Der Namenswurf · 5 Min. · Kreisraum · Energie: Mittel-Hoch

In einem Kreis stehen, einen Ball (oder zerknülltes Papier) zu jemandem werfen und dabei dessen Namen nennen. Füge Schichten hinzu, je weiter das Spiel fortschreitet.

WIE MAN ES DURCHFÜHRT: Stellt euch in einen Kreis. Der Moderator beginnt: Nenne einen Namen und werfe den Gegenstand. Die Person fängt, nennt einen anderen Namen und wirft. Runde 1: Nur Namen. Runde 2: Füge ein Wort über die Person hinzu, während du wirfst ('Marcus — ruhig'). Runde 3: Füge ihren Typ hinzu ('Sofia — Ängstlich'). Behalt das Tempo hoch. Verliert ihr ihn? Alle machen fünf Hampelmänner und starten neu.

WARUM ES FUNKTIONIERT: Das Lernen von Namen aktiviert soziale Gedächtnisschaltkreise. Das Hinzufügen des positiven Wortes baut Identitätskennzeichnung durch soziale Anerkennung auf — einen der stärksten Verstärkungsmechanismen für die Bildung einer neuen Identität. Die Konsequenz des Sprungs macht Fehler lustig statt beschämend.

Zwei Wahrheiten, ein Nervenkitzel · 10 Min. · Sitzend oder stehend · Energie: Mittel

Das klassische Spiel: Zwei Wahrheiten, eine Lüge — aber die Lüge wird durch einen modernen Nervenkitzel ersetzt, den du WILLST, aber noch nicht hast.

WIE MAN ES DURCHFÜHRT: Jede Person sagt drei Dinge: zwei wahre Fakten über sich selbst und einen modernen Nervenkitzel, den sie ausprobieren wollen, aber noch nicht. Die Gruppe rät, welcher das 'Verlangen' ist. Die Person enthüllt es — und muss dann sagen, WARUM sie diesen Nervenkitzel will.

WARUM ES FUNKTIONIERT: Aktiviert den Dopamin-Antizipationskreis durch die Offenlegung des 'Wollens'. Gruppenraten erzeugt ein mildes soziales Engagement ohne Druck. Die Frage nach dem 'Warum' bringt oft genau das ans Licht, was die

Substanz bereitgestellt hat — in einem spielerischen, nicht-therapeutischen Kontext.

Das Händedruck-Turnier · 8 Min. · Offener Raum · Energie: Hoch

Jeder erfindet in 60 Sekunden einen Zwei-Personen-Händedruck. Dann findest du jemanden Neuen und kombinierst die Händedrucke. Wiederhole das, bis die Gruppe einen lächerlichen kombinierten Händedruck hat.

WIE MAN ES MACHT: Bildet Paare. Ihr habt 60 Sekunden Zeit, um mit einem Partner einen Händedruck zu erfinden (er kann Fausthacks, Schläge, Drehungen, alles beinhalten). Anschließend findet jedes Paar ein anderes Paar und kombiniert die Händedrucke irgendwie. Kombiniert weiter, bis die gesamte Gruppe versucht hat, eine lächerliche Händedruckkette zu bilden. Es wird auseinanderfallen. Das ist in Ordnung.

WARUM ES FUNKTIONIERT: Eine neue körperliche Koordination mit einer anderen Person aktiviert gleichzeitig Spiegelneuronen und propriozeptive Schaltkreise. Das unvermeidliche Scheitern erzeugt echtes Lachen – was Endorphine freisetzt. Berührung (selbst eine kurze, einvernehmliche Händedruckberührung) aktiviert Oxytocin. Das wirkt auf Menschen, die nicht über ihre Gefühle sprechen können, aber lachen können.

Kategorie 2

Erdung – Aktivitäten bei Sorgen

Rhythmus, Präzision, Ruhe, Ko-Regulation – für Räume, die sich beruhigen müssen

Der Atem-Sync · 3–4 Min. · Sitzend, jeder Raum · Energie: Niedrig

Die gesamte Gruppe atmet zusammen — im Einklang — für vier Zyklen. Dann sagt jede Person ein Wort.

WIE MAN ES MACHT: Alle sitzen. Der Moderator leitet: „Einatmen für vier Zählzeiten — halten vier — Ausatmen für sechs.“ Machen Sie vier Zyklen zusammen in Stille. Nach dem letzten Ausatmen geht man durch den Raum: ein Wort. Keine Erklärung nötig.

WARUM ES FUNKTIONIERT: Synchrones Atmen zwischen Menschen erzeugt Ko-Regulation auf physiologischer Ebene — nicht metaphorisch. Ausatem-dominantes Atmen aktiviert den Vagusnerv innerhalb von 60 Sekunden. Das Wort „danach“ fängt den Zustand ein, den der Körper gerade geschaffen hat, und baut das Selbstbewusstsein dafür auf, wie Ruhe sich tatsächlich anfühlt.

Langsamer Spaziergang · 5–7 Min. · Jeder Raum mit Platz zum Bewegen · Energie: Niedrig

Die gesamte Gruppe geht so langsam wie möglich durch den Raum. Wenn der Moderator „Stopp“ ruft, stoppt jeder und bemerkt, was er fühlt.

WIE MAN ES MACHT: Alle stehen auf. „Geht so langsam wie möglich, ohne anzuhalten. Kein Reden. Einfach bewegen.“ Stellt einen Timer für 3–4 Minuten. Ruft periodisch „freezen“ — 10 Sekunden völlige Stille. Dann fortfahren. Beendet damit, indem ihr fragt: „Ein Wort für deinen Körper gerade.“

WARUM ES FUNKTIONIERT: Langsame, bewusste Bewegung aktiviert das cerebellär-vestibuläre System auf eine Weise, wie es schnelle Bewegung nicht tut — es baut die propriozeptive Wahrnehmung auf und dämpft die Hypervigilanz-Reaktion. Die Momenten des Einfrierens lehren das Nervensystem, dass Stille sicher und nicht bedrohlich ist.

Das Summen · 3 Min. · Jeder Raum, jede Position · Energie: Niedrig

Die ganze Gruppe summt zusammen — jede Note, einfach summen. Ändere die Noten. Finde Harmonien. Spüre die Schwingung.

WIE MAN ES MACHT: Sitzend oder stehend. „Wir werden summen. Irgendeine Note. Einfach summen.“ Beginne mit dem Summen. Andere schließen sich an. Lass die Gruppe verschiedene Töne finden. Lass, dass Harmonie zufällig entsteht. Nach 2 Minuten: „Auf drei, stoppt jeder im selben Moment.“ Stille. „Beachtet das.“

WARUM ES FUNKTIONIERT: Summen aktiviert direkt den Vagusnerv durch die Vibration des Kehlkopfes und Rachens. Dies ist klinisch dokumentiert – nicht

metaphorisch. Gruppen-Summen erzeugt auch soziale Bindung durch gemeinsame Resonanz. Die plötzliche Stille danach erzeugt einen Moment tiefen Friedens, den die meisten Menschen in der Genesung nie bewusst erlebt haben.

Spiegelbewegung · 5 Min · Paare, Platz zum Stehen · Energie: Niedrig-Mittel

Paare stehen einander gegenüber. Einer führt langsame Bewegungen an — der andere spiegelt. Nach 90 Sekunden wechseln. Keine Worte.

WIE MAN ES MACHT: Bildet Paare. Steht euch gegenüber. Schere-Stein-Papier, um zu entscheiden, wer anfängt. Der Anführer macht langsame, bewusste Bewegungen – Arme, Kopf, Körper. Der Spiegel muss so präzise wie möglich folgen. Kein Reden. Nach 90 Sekunden: Wechseln ohne Unterbrechung. Nach 3 Minuten: Pause. Fragen Sie: „Was ist Ihnen aufgefallen?“

WARUM ES FUNKTIONIERT: Spiegelneuronen werden während der bewussten Nachahmung auf eine Weise aktiviert, die beim passiven Zuschauen nicht erreicht wird. Führen erfordert eine Konzentration, die Grübeln beruhigt. Folgen erfordert das Loslassen der Kontrolle – eine spezifische Übung für hypervigilante Menschen, die Schwierigkeiten haben zu vertrauen. Augenkontakt über längere Zeiträume baut auch Oxytocin auf.

Klatschen weitergeben · 4 Min · Stehender Kreis · Energie: Mittel

Ein Klatschen reist um den Kreis — wird von Person zu Person weitergegeben — baut Geschwindigkeit auf, bis es bricht. Dann baue es wieder auf.

WIE MAN ES DURCHFÜHRT: Stehender Kreis. Der Moderator beginnt mit einem Klatschen und dreht sich, um es an die nächste Person weiterzugeben. Diese Person empfängt es und gibt es weiter. Werdet schneller. Wenn es abbricht (jemand verliert den Rhythmus), lacht jeder, setzt sich zurück, und baut von einem langsameren Tempo wieder auf. Versucht, die vorherige Geschwindigkeit der Gruppe zu übertreffen.

WARUM ES FUNKTIONIERT: Rhythmisches Entrainment – das Synchronisieren an einen Gruppenrhythmus – ist einer der ältesten menschlichen Ko-Regulationsmechanismen. Trommelkreise über Kulturen hinweg nutzen diesen exakten Mechanismus. Die Schleife des Scheiterns und Wiederaufbaus normalisiert Unvollkommenheit in einem spielerischen Kontext. Geschwindigkeit baut Dopamin-Antizipation ohne Wettbewerbsdruck auf.

Schütteln · 2 Min. · Jeder Platz · Energie: Niedrig-Mittel

Ganzkörper-Schütteln — Hände, Arme, Beine, ganzer Körper — für 90 Sekunden. Dann vollständige Ruhe für 30 Sekunden.

WIE MAN ES MACHT: „Steht auf. Wir wackeln für 90 Sekunden – Hände, Arme, Schultern, Hüften, Beine, alles. Wie ein Hund, der sich abtrocknet.“ Spielen Sie Musik in schnellem Tempo. Wackeln. Nach 90 Sekunden: „Halt. Völlig still. Achte darauf, wie sich dein Körper gerade anfühlt.“ 30 Sekunden Stille.

WARUM ES FUNKTIONIERT: Somatisches Schütteln entlädt angesammelte Spannung aus den Muskeln — dies ist der Mechanismus, um den der Traumatherapeut Peter Levine seinen gesamten Ansatz aufgebaut hat. Säugetiere

schütteln, nachdem eine Bedrohung vorüber ist; Menschen tun dies oft nicht, was die physiologische Aktivierung einfängt. Dies ist eine 2-minütige Version dieser Entladung. Die Ruhe danach wird als tiefgreifende Erleichterung erlebt.

Kategorie 3

Verbindungsaktivitäten

Die soziale Schaltkreise wieder aufbauen — für Räume, die Isolation und Vertrauen bearbeiten

Blind Name Walk · 8 Min. · Offener Raum · Energie: Mittel

Mit geschlossenen Augen langsam durch den Raum gehen – und rate, wer es ist, wenn du nur nach Gefühl die Hand einer Person berührst.

WIE MAN ES DURCHFÜHRT: Alle schließen die Augen (oder schauen auf den Boden). Hände leicht ausgestreckt. Langsam gehen. Wenn die Hände sich treffen, halte für 3 Sekunden, versuche zu erraten, wer es ist. Enthüllen. Weitergehen. Mache das für 5 Minuten. Beende damit, indem du fragst: „Hat dich jemand überrascht?“

WARUM ES FUNKTIONIERT: Berührung ohne visuelle Identifizierung aktiviert den taktilen Oxytocin-Pfad. Das Raten führt spielerische Verletzlichkeit ein. Menschen, die Schwierigkeiten mit direktem Augenkontakt haben, können voll teilnehmen. Die Überraschung der Fehlidentifizierung erzeugt oft echtes Lachen — was an sich ein Co-Regulierungsereignis ist.

Die Kompliment-Runde · 8–10 Min. · Kreis · Energie: Mittel

Eine Person sitzt in der Mitte. Die Gruppe hat 60 Sekunden Zeit, um eine wahre Beobachtung über diese Person zu machen. Kein Ratschlag. Keine Fragen. Nur Beobachtungen.

WIE MAN ES MACHT: Ein Freiwilliger (oder man wechselt die Position) sitzt im Stuhl in der Mitte. Der Timer startet. Jeder im äußeren Kreis kann eine wahre, spezifische Beobachtung machen: „Mir ist aufgefallen, dass du immer Augenkontakt hältst.“ „Du lachst, wenn die Dinge ernst werden.“ Nichts Allgemeines, nichts Ratschläge. Nach 60 Sekunden sagt die Person in der Mitte ein Wort, wie es sich angefühlt hat. Nächste Person.

WARUM ES FUNKTIONIERT: Spezifisches positives soziales Feedback aktiviert dieselben Dopamin-Schaltkreise wie Substanzen — aber ohne Toleranzentwicklung. Das Hören Ihres Namens und spezifische Beobachtungen über Sie selbst ist eine der wirkungsvollsten Genesungsinterventionen, die nichts kostet. Die Regel, keine Ratschläge oder Fragen zu geben, hält es sicher für Menschen, die Angst vor einer Bewertung haben.

Telefon — Recovery Edition · 8–10 Min. · Sitzreihe oder Kreis · Energie: Niedrig

Klassisches Telefon, aber die Phrase, die von Generation zu Generation weitergegeben wird, ist immer eine Affirmation vom Kernel.

WIE MAN ES MACHT: Setzen Sie sich in eine Reihe oder einen Kreis. Der Moderator flüstert eine Kernel-Phrase dem ersten Teilnehmer zu (z. B. „Ihr Gehirn war nie

kaputt – es lief ohne die richtigen Informationen.“). Weitergeben. Die letzte Person sagt laut, was sie gehört hat. Vergleichen Sie mit dem Original. Spielen Sie erneut mit einer anderen Phrase.

WARUM ES FUNKTIONIERT: Die unvermeidliche Verzerrung der Botschaft ist der therapeutische Mechanismus — sie zeigt, wie sich Bedeutung verändert, während sie reist, was eine direkte Demonstration dafür ist, wie unsere Gehirne unser eigenes Selbstnarrativ verzerren können. Gelächter über die verzerrte Version nimmt die Scham um die ursprüngliche Botschaft. Die Bestätigung kommt trotzdem an, auch wenn sie unvollkommen ist.

Der Knoten · 10 Min. · Stehender Kreis, ideal für 8–15 Personen · Energie: Mittel-Hoch

Alle strecken sich ins Zentrum, greifen zwei verschiedene Hände, und die Gruppe entwirrt sich dann, ohne loszulassen.

WIE MAN ES DURCHFÜHRT: Stehender Kreis, Schulter an Schulter. Jeder streckt beide Hände ins Zentrum und greift die Hände von zwei verschiedenen Personen (nicht die Person neben dir, nicht beide Hände derselben Person). Nun entwirren Sie sich zu einem Kreis, ohne loszulassen. Sie können den Griff lockern und sich drehen, aber nicht loslassen. Dauert 5–8 Minuten. Funktioniert fast immer.

WARUM ES FUNKTIONIERT: Gemeinsames körperliches Problemlösen produziert Dopamin durch Leistung und Oxytocin durch körperliche Kooperation. Der Bogen von Frustration zu Auflösung spiegelt die Genesung selbst wider. Menschen, die sich freiwillig nie berühren würden, enden nach 8 Minuten körperlich verstrickt – was ein Co-Regulations-Ereignis ist, egal ob sie es intellektualisieren oder nicht.

Parallelarbeit · 15–20 Min. · Jeder Platz mit Tischen · Energie: Niedrig

Jeder macht sein eigenes kreatives Ding — Zeichnen, Schreiben, Malen — in völliger Stille, zusammen.

WIE MAN ES MACHT: Bereitet Papier und Stifte/Buntstifte vor. „Für die nächsten 15 Minuten macht ihr etwas. Zeichnet, schreibt, kritzeln, was auch immer. Ein Teilen ist nicht erforderlich. Wir arbeiten einfach in der Nähe voneinander.“ Spielt leise Ambient-Musik. Am Ende: Jeder, der möchte, kann zeigen, was er gemacht hat. Keine Erklärung erforderlich.

WARUM ES FUNKTIONIERT: Parallelspiel – das eigenständige Ausführen von Aufgaben in der Nähe anderer – ist der Mechanismus, durch den das soziale Vertrauen bei Menschen mit schweren Isolationsmustern wieder aufgebaut wird. Es reproduziert die Bedingungen des Kinderspiels, bevor eine soziale Leistung notwendig wurde. Das Fehlen der Notwendigkeit, zu teilen, beseitigt die evaluative Bedrohung. Allein in der Nähe anderer Menschen zu sein, während man etwas tut, ist oft der erste Schritt.

Der Vertrauensfall — Modernisiert · 5 Min. · Paare mit ausreichend Platz · Energie: Mittel

Nicht rückwärts fallen – stattdessen, Rücken an Rücken mit einem Partner stehen, lehnt euch gegenseitig, um den Gleichgewichtspunkt zu finden, an dem sich kein einzelner Mensch allein trägt.

WIE MAN ES MACHT: Bildet Paare, mit ungefähr ähnlicher Größe. Steht mit dem Rücken zueinander. Beugt euch beide langsam nach hinten, bis ihr den Punkt findet, an dem ihr beide gleichmäßig Gewicht aufeinander lastet. Findet das Gleichgewicht. Versucht nun langsam, zusammen hinzuzusitzen, ohne loszulassen – ohne zu fallen. (Das ist sehr schwer und endet fast immer im Lachen.)

WARUM ES FUNKTIONIERT: Physische Interdependenz aktiviert dieselben neuronalen Schaltkreise, die soziales Vertrauen antreiben — der Körper unterscheidet nicht zwischen Metapher und Realität. Die Erfahrung, physisch eine andere Person zu brauchen, selbst kurz, schafft eine somatische Erinnerung daran, wie gegenseitige Unterstützung sich anfühlt. Das häufige Scheitern und Lachen ist therapeutisch und kein Zeichen dafür, dass die Aktivität nicht funktioniert hat.

Kategorie 4

Gehirnaktivierungs-Aktivitäten

Neuheit, Problemlösung, Kreativität — wecken Sie den präfrontalen Kortex.

Die 30 Kreise · 5–7 Min. · Im Sitzen, Papier benötigt · Energie: Mittel

Geben Sie jedem ein Blatt mit 30 leeren Kreisen. 3 Minuten Zeit, um so viele wie möglich in erkennbare Dinge zu verwandeln. Teilen Sie dann das unerwartetste.

WIE MAN ES MACHT: Drucken oder zeichnen Sie 30 kleine Kreise auf eine Seite. 'Sie haben 3 Minuten. Verwandeln Sie so viele Kreise wie möglich in etwas Erkennbares – eine Uhr, ein Auge, einen Planeten, eine Pizza, was auch immer. Los.' Nach 3 Minuten: 'Finden Sie die Person neben Ihnen. Zeigen Sie ihr Ihren unerwartetsten Kreis. Sagen Sie ihr, warum Sie ihn gezeichnet haben.'

WARUM ES FUNKTIONIERT: Übungen zum divergenten Denken erhöhen Dopamin durch die Generierung von Neuheit. Das kurze Teilen mit einer Person (nicht der ganzen Gruppe) reduziert die Angst, während es gleichzeitig soziale Bindung aufbaut. Diese Übung wurde von IDEO für die kreative Problemlösung entwickelt; sie funktioniert in der Genesung, weil sie zeigt, dass das gleiche Gehirn, das süchtig machendes Denken erzeugt hat, auch Kreativität erzeugen kann — es ist derselbe Motor.

Das Gegenteil Spiel · 5 Min. · Stehender Kreis · Energie: Mittel

Der Moderator gibt eine Anweisung — die Gruppe tut das Gegenteil. Berühre deinen Kopf = berühre deine Füße. Setz dich hin = steh auf. Das Gehirn muss die automatische Reaktion überwinden.

WIE MAN ES MACHT: 'Alles, was ich sage – macht das Gegenteil. Berührt euren Kopf.' Jeder muss die Füße berühren. 'Springt auf.' Alle setzen sich hin. 'Sagt euren Namen laut.' Alle flüstern den Namen eines anderen. Die Geschwindigkeit allmählich erhöhen. Wenn jemand es richtig macht (die Anweisung befolgt), ruft die Gruppe 'Switch!' und nun ist es richtig, der Anweisung zu folgen – bis wieder 'Switch!'.

WARUM ES FUNKTIONIERT: Inhibitorische Kontrolle – die Fähigkeit, automatische Reaktionen zu überwinden – wird durch Sucht spezifisch geschädigt und durch diese Art von Übung spezifisch wieder aufgebaut. Der präfrontale Kortex muss die gewohnheitsmäßige Reaktion aktiv unterdrücken und eine neue erzeugen. Dies ist buchstäblich das Üben des neuronalen Pfades, der einen Rückfall verhindert. Außerdem: es ist chaotisch und urkomisch.

Story Spine · 10 Min. · Sitzkreis · Energie: Mittel

Baue eine Geschichte gemeinsam, Satz für Satz, unter Verwendung einer festen Struktur. Das Ergebnis ist immer absurd und immer persönlich.

WIE MAN ES DURCHFÜHRT: Der Moderator beginnt mit: „Es war einmal eine Person,

die...“ — die nächste Person: „Jeden Tag...“ — nächste: „Bis eines Tages...“ — nächste: „Deshalb...“ — „Deshalb“ dreimal wiederholen — dann: „Bis schließlich...“ — dann: „Und seitdem...“ Schnell bleiben. Jeweils ein Satz. Nicht planen. Die Regel: ja, und — niemals widersprechen oder blockieren.

WARUM ES FUNKTIONIERT: Kollaboratives Geschichtenerzählen aktiviert das Standardmodus-Netzwerk (Vorstellungskraft), während es eine soziale Reaktionsfähigkeit in Echtzeit erfordert. Die „Ja, und“-Regel ist besonders therapeutisch für Menschen, deren Nervensysteme darauf trainiert sind, Bedrohung zu antizipieren und zu blockieren – es ist die Übung der Offenheit in einem völlig risikofreien Kontext. Die geteilte Absurdität erzeugt echtes Lachen.

Was ist anders · 3 Min. · Paare · Energie: Niedrig-Mittel

Paare schauen sich für 30 Sekunden gegenseitig an. Eine Person dreht sich um und ändert 3 Dinge an ihrem Aussehen. Der Partner rät, was sich geändert hat.

WIE MAN ES MACHT: Bildet Paare. 30 Sekunden: Studiert euren Partner. Eine Person wendet sich ab und ändert 3 subtile Dinge (ein Hemd ausstecken, ändern, welche Hand eine Tasche hält, einen Ärmel hochkrempeln). Wendet euch wieder um. Der Partner hat 60 Sekunden, um alle 3 Änderungen zu finden. Wechselt.

WARUM ES FUNKTIONIERT: Aktive visuelle Aufmerksamkeit auf eine andere Person ist eines der seltensten Erlebnisse im modernen Leben – besonders für Menschen in Isolationsmustern. Der bewusste Akt, eine andere Person mit positiver Absicht zu studieren, aktiviert das soziale Aufmerksamkeitsnetzwerk und erzeugt eine niedriggradige Oxytocin-Reaktion. Die Spielmechanik erzeugt Engagement ohne Druck.

Die Improvisationsmaschine · 8 Min. · Stehfläche · Energie: Mittel-Hoch

Eine Person beginnt, eine repetitive Bewegung und einen Klang zu erzeugen. Andere schließen sich nacheinander an und fügen ihren eigenen Teil hinzu. Die Gruppe wird zu einer miteinander verbundenen „Maschine“.

WIE MAN ES MACHT: Person 1 steht auf, beginnt eine repetitive Bewegung und einen Klang (pumpt den Arm auf und ab und sagt 'chk chk chk'). Person 2 schließt sich physisch an und fügt eine andere Bewegung und einen Klang hinzu, der interagiert. Jede Person schließt sich an, bis alle Teil einer miteinander verbundenen Maschine sind. Lassen Sie es 30 Sekunden laufen. Danach: der Moderator ruft 'Slow Motion' — die Maschine verlangsamt sich. 'Speed up' — die Maschine beschleunigt. 'Off' — alle frieren ein.

WARUM ES FUNKTIONIERT: Physische und vokale Synchronisation in einem kreativen Kontext erzeugt das höchste Niveau an sozialer Ko-Regulation, das ohne tatsächliche Musik verfügbar ist. Die Maschinenmetapher ist auch direkt Kernel-resonant: die Gruppe ist zu einem System geworden, und jeder Teil beeinflusst jeden anderen Teil. Dies wirkt erfahrbar, ohne erklärt werden zu müssen.

Zip Zap Zop · 5 Min. · Stehkreis · Energie: Mittel

Energie wird im Kreis weitergegeben — Zip (zur Seite), Zap (über den Kreis), Zop (an jeden) — mit Augenkontakt und einem Zeigen. Steigende Geschwindigkeit.

WIE MAN ES DURCHFÜHRT: Stehender Kreis. Der Moderator beginnt: Zeigt auf

jemanden und sagt „Zip.“ Diese Person gibt es der Person neben sich weiter und sagt „Zap.“ Diese Person gibt es jemandem gegenüber im Kreis weiter und sagt „Zop.“ Zurück zu „Zip“ – aber jetzt kann es in jede Richtung gehen. Wenn jemand zögert oder das falsche Wort sagt: macht er 10 Hampelmänner und nimmt wieder teil. Steigert das Tempo kontinuierlich.

WARUM ES FUNKTIONIERT: Schnelles Aufmerksamkeits-Umschalten unter leichtem Zeitdruck ist ein spezifisches Training des präfrontalen Kortex. Die Übung erfordert das gleichzeitige Verfolgen mehrerer Personen, die Vorhersage sozialer Absichten und die Unterdrückung der falschen Reaktion – all dies sind exekutive Funktionen, die durch Sucht geschädigt werden. Die körperliche Bestrafung für Fehler ist kurz, wird belächelt und aktiviert die Gruppe, anstatt das Individuum zu blamieren.

Kategorie 5

Dopamin-Ersatz-Aktivitäten

Aktivitäten, die direkt die Belohnungskreisläufe aktivieren — das echte Ding

Die Kaltwasser-Herausforderung · 3 Min. · Waschbecken oder Eiswanne nötig · Energie: Hoch

Eiskaltes Wasser auf Gesicht oder Handgelenke – der Tauchreflex aktiviert den Vagusnerv in unter 30 Sekunden. Die Gruppe macht es zusammen.

WIE MAN ES MACHT: Füllen Sie eine Schüssel mit kaltem Wasser (Eis, falls verfügbar). Oder laufen Sie zum Waschbecken im Badezimmer. Der/Die Moderator/in geht zuerst: Gesicht für 15 Sekunden in die Schüssel, oder Handgelenke für 60 Sekunden unter kaltem Wasser. Jeder, der möchte, probiert es aus. Kein Druck. Danach: ein Wort, wie sich Ihr Körper anfühlt.

WARUM ES FUNKTIONIERT: Der Säugetier-Tauchreflex ist einer der am schnellsten wirkenden parasympathischen Aktivatoren, die ohne Medikamente verfügbar sind. Die Herzfrequenz sinkt innerhalb von 30 Sekunden messbar. Für die Krieger bietet der Kälteschock auch den Intensitäts-Kick, den ihr Dopaminsystem begehrt — ohne Substanzen. Dies stammt direkt aus Protokoll 01 (Notfall-Triage) — erlebt von der Gruppe als Übung und nicht als Krisenintervention.

Der Feier-Kreislauf · 3 Min. · Jeder Raum · Energie: Hoch

Jede Person führt ihren persönlichen Jubel-Move aus — das, was sie tut, wenn etwas Großes passiert — und bringt ihn der Person neben ihr bei.

WIE MAN ES MACHT: 'Denke an deine Feier — das, was du tust, wenn du gewinnst, wenn etwas gut läuft. Dein echtes Ding.' Gib 30 Sekunden. Dann macht jede Person ihre Sache, während die Gruppe zuschaut. Dann: Lehre die Person neben dir. Beende es damit, dass alle ihre eigene Feier gleichzeitig auf Drei zählen hin machen.

WARUM ES FUNKTIONIERT: Die körperliche Durchführung einer Feier — auch ohne spezifische Leistung — aktiviert das Dopamin-System über den Körper. Lächeln und Feiern erzeugt den neurochemischen Zustand, der mit Leistung verbunden ist, und nicht nur umgekehrt. Das Teilen des persönlichen Feiermoments ist auch eine verletzliche Selbstoffenbarung, die den Zusammenhalt der Gruppe stärkt.

Wettlauf zur Wand · 3 Min. · Jeder Raum mit Wänden · Energie: Hoch

Der Moderator nennt eine Kategorie — alle rennen, um etwas im Raum zu berühren, das dazu passt. Die letzte Person, die es schafft, addiert einen zu ihrem Punktestand. Fünf Runden.

WIE MAN ES DURCHFÜHRT: „Rennen Sie, um etwas ROT zu berühren.“ Alle sprinten. Letzte Person dort: +1. „Rennen Sie, um etwas zu berühren, das älter ist als Sie.“ „Rennen Sie, um jemanden zu berühren, der länger als eine Woche nüchtern war.“ „Rennen Sie, um etwas zu berühren, das Ihnen Ruhe gibt.“ Fünf Runden. Die Person mit der niedrigsten Punktzahl gewinnt – aber der Preis ist die

Wahl des Eröffnungssatzes für die nächste Woche aus dem Kern.

WARUM ES FUNKTIONIERT: Kurze, explosive körperliche Aktivität steigert Dopamin durch den Zyklus aus Erwartung-Handlung-Belohnung, der den Drogenkonsum widerspiegelt – aber in einem anhaltenden, sozial verbundenen Kontext. Die Kategorienvariationen bewegen sich von rein körperlich zu emotional relevant (berühre etwas, das dir Ruhe gibt) – und trainieren die Verbindung zwischen körperlichem Zustand und emotionaler Achtsamkeit.

Das persönliche Best · 5 Min · Jeder Raum · Energie: Mittel-Hoch

Jede Person setzt sich eine Mikro-Herausforderung, die sie in 60 Sekunden bewältigen kann – und versucht, ihren eigenen Rekord zu übertreffen.

WIE MAN ES MACHT: 'Gib dir 60 Sekunden. Wähle etwas, bei dem du in diesem Raum gerade wirklich besser werden kannst — auf einem Bein balancieren, das Alphabet rückwärts aufsagen, so viele Wandsquat machen wie möglich, die Namen aller in Reihenfolge erinnern. Wähle dein Ding. Du hast 60 Sekunden, um deinen persönlichen Bestwert festzulegen. Dann versuche, ihn zu übertreffen.' Zwei Runden.

WARUM ES FUNKTIONIERT: Selbstwettbewerb (vs. Gruppenwettbewerb) beseitigt soziale Scham, während er die dopaminaktivierenden Anreize der Herausforderung beibehält. „Persönliche Bestleistung“ ist ein Genesungskonzept – nicht der Wettbewerb mit anderen, sondern mit Ihren eigenen früheren Grenzen. Die Zwei-Runden-Struktur garantiert die Chance zur Verbesserung, was den Dopamin-Anstieg des Erfolgs erzeugt.

Laughter Yoga – Eine Minute · 1–2 min · Jede Position · Energie: Mittel

Gefälschtes Lachen für eine volle Minute. Es wird echtes Lachen. Das passiert immer.

WIE MAN ES DURCHFÜHRT: „Wir werden eine Minute lang lachen. Spiel es vor, wenn du musst — aber mach weiter.“ Der Moderator beginnt zu lachen (echt oder performativ). Die anderen schließen sich an. Halten Sie es für 60 Sekunden aufrecht. Beenden Sie es mit 10 Sekunden Stille.

WARUM ES FUNKTIONIERT: Das Gehirn kann auf physiologischer Ebene kein echtes von künstlichem Lachen unterscheiden. Beide erzeugen die Freisetzung von Endorphinen. Beide senken Cortisol. Beide aktivieren den sozialen Bindungskreislauf. Dies ist in der Forschungsliteratur zum Lachen-Yoga dokumentiert. Die Gruppe wechselt fast immer innerhalb von 20–30 Sekunden von künstlichem zu echtem Lachen — und der Moment des echten kollektiven Lachens ist eines der stärksten verfügbaren natürlichen Ko-Regulationsereignisse.

Kategorie 6

Outdoor- und Bewegungstätigkeiten

Wenn du Zeit hast — verleg das Treffen nach draußen

Der stille Spaziergang · 15 Min. · Im Freien · Energie: Niedrig

Die Gruppe geht zusammen in völliger Stille für 10 Minuten. Dann teilt jede Person etwas, das sie bemerkt hat.

WIE MAN ES MACHT: Gehen Sie zusammen draußen — kein Reden, keine Handys. Der Moderator gibt eine ungefähre Richtung vor. Gehen. Nach 10 Minuten stoppen. Jede Person: eine Sache, die sie bemerkt hat, die sie nicht bemerkt hätte, wenn sie gesprochen hätte. Gehen Sie zurück.

WARUM ES FUNKTIONIERT: Die gerichtete Aufmerksamkeit auf die sensorische Umgebung – der Mechanismus der Achtsamkeit – reduziert Grübeln, weil das Gehirn externe Sinnesdetails und interne Narrative nicht gleichzeitig verarbeiten kann. Gehen produziert auch BDNF und eine milde Endorphinfreisetzung. Der Austausch am Ende baut soziale Verbindung durch geteilte wahrnehmende Erfahrung anstatt durch geteiltes Leid auf.

Der Krieger-Sprint · 5 Min · Jeder Außenbereich · Energie: Hoch

Drei Sprints mit Vollgas und Erholung dazwischen. Das war's. Keine Distanz. Keine Zeit. Einfach so schnell wie möglich laufen, dreimal.

WIE MAN ES MACHT: Finde einen freien Platz – Parkplatz, Feld, Flur, falls draußen nicht möglich ist. Drei Sprints: „Auf geht's, renne so schnell du kannst, bis ich Stopp rufe." 15-Sekunden-Sprint. Gehe zurück. Dreimal wiederholen. Nach dem dritten: Hände auf die Knie, atme, dann stehe auf und spüre das Gefühl.

WARUM ES FUNKTIONIERT: Sprinten mit voller Kraft ist einer der effizientesten Dopamin-Verabreichungsmechanismen ohne Substanzen. Der BDNF-Anstieg durch einen kurzen, intensiven Ausbruch ist innerhalb von 20 Minuten messbar. Speziell für die Warriors ist das Erlebnis, dass der Körper an seine Kapazitätsgrenze arbeitet, die nächstgelegene verfügbare Annäherung an den Rausch, nach dem sie suchten — und es erzeugt dieselbe innere Chemie.

Barfußlaufen · 5 min · Gras oder natürlicher Boden · Energie: Niedrig

Schuhe ausziehen und 5 Minuten auf Gras oder natürlichem Boden stehen. Absolute Stille. Dann ein Wort.

WIE MAN ES MACHT: Falls zugänglich: Schuhe ausziehen. Auf Gras oder Erde stehen. 4 Minuten lang kein Reden. Der/Die Moderator/in leise: „Nimm die Temperatur wahr. Nimm die Textur wahr. Nimm dein Gewicht auf dem Boden wahr." Nach 4 Minuten: ein Wort.

WARUM ES FUNKTIONIERT: Earthing (direkter Hautkontakt mit natürlicher Erde) hat in klinischen Studien nachgewiesene Auswirkungen auf Cortisol und Entzündungsmarker. Ob dies der primäre Mechanismus ist oder die erzwungene Ruhe und die Aufmerksamkeit auf die Empfindung das aktive Element ist, die Wirkung ist real. Für Menschen in der städtischen Genesung ohne Zugang zur Natur ist dies oft ein wirklich neuartiges sensorisches Erlebnis.

Der Gruppenlauf · 20–30 Min. · Jeder Außenbereich · Energie: Hoch

Das Treffen IST der Lauf. Alle laufen zusammen für 20–30 Minuten in einem Gesprächstempo. Der Check-in findet während der Bewegung statt.

WIE MAN ES DURCHFÜHRT: Lassen Sie das Indoor-Treffen komplett ausfallen. Treffen Sie sich draußen. Laufen Sie zusammen in einem Tempo, bei dem Sie reden können. Der Moderator leitet das Einführungsritual beim Laufen. Die Protokollbesprechung findet in Bewegung statt. Beenden Sie es mit einer Runde, die in Stille gegangen wird. Gehen Sie hinein für Wasser und den Abschluss.

WARUM ES FUNKTIONIERT: Laufen beim Reden erzeugt einen Zustand milder physiologischer Aktivierung während der sozialen Verbindung, der genau jenen Bedingungen ähnelt, unter denen Menschen entwickelt haben, Bindungen zu knüpfen – Jagen, Migrieren, zusammenziehen. Die bilaterale rhythmische Bewegung aktiviert auch eine EMDR-nahe Verarbeitung, die die emotionale Belastung schwieriger Themen reduzieren kann. Viele Teilnehmer berichten, dass sie beim Laufen Dinge teilen konnten, die sie im Sitzen nicht teilen konnten.

Kurzreferenz

Ordne die Aktivität dem Zimmer zu

Lies die Energie und wähle entsprechend.

Wenn der Raum sich so anfühlt...	Benutze eine dieser Aktivitäten
Flach, abgekoppelt, Menschen, die auf ihre Handys starren	Jumping Jacks Countdown → Name Toss → Celebration Circuit
Angespannt, ängstlich, zu viel Cortisol in der Luft	Atem-Sync → Ausshake → langsamer Spaziergang
Neue Gruppe, die Leute kennen sich nicht.	Zwei Wahrheiten, ein Nervenkitzel → Was ist anders → Telefon
Isolationsthemen stehen im Vordergrund.	Parallelarbeit → Kompliment-Runde → Blinder Namensspaziergang
Krieger, die sich bewegen müssen, bevor sie denken können	Rundenrennen → Krieger-Sprint → Liegestütz-Challenge
Sorgenmacher, die einen Rhythmus benötigen, bevor sie sprechen können	Klatschen → Summen → Spiegelbewegung
Alle müssen lachen, es war zu schwer.	Lach-Yoga → Händedruck-Turnier → Der Knoten
Der präfrontale Kortex muss nach einer intensiven Sitzung aktiviert werden.	Gegenspiel → Zip Zap Zop → 30 Kreise
Die Gruppe muss fühlen, wie sich die Genesung wirklich anfühlt.	Kaltwasser-Herausforderung → Rennen zur Mauer → Persönliche Bestleistung
Sie haben einen Außenbereich und gutes Wetter.	Der Gruppenlauf oder der stille Spaziergang — das Treffen komplett nach draußen verlegen
Nur 5 Minuten Zeit zwischen den Phasen verfügbar	Schütteln (2 Min) oder Lachyoga (1 Min) oder Atem-Sync (3 Min)
Erstes Treffen — niemand weiß das Format noch	Name Toss (einander kennenlernen) → Breath Sync (sich erden) → Story Spine (spaßig)

Die goldene Regel der Meeting-Aktivitäten

Die Aktivität ist nicht der Punkt. Der neurochemische Zustand, den sie erzeugt,

ist der Punkt. Ein Krieger, der einmal um das Gebäude läuft und dann Protokoll 10 (Dopamine Architecture) bespricht, wird Dopamin anders verstehen — erfahrungsbasiert, nicht nur intellektuell — als jemand, der sitzt und darüber liest. Ein Sorgenmacher, der drei Minuten lang mit der Gruppe summt und dann Protokoll 16 (Isolation) bespricht, wird sein eigenes Nervensystem in der Protokollbeschreibung in Ein Weg, den sie allein aus dem Text nicht ableiten konnten.

Jede Aktivität in dieser Bibliothek wird ausgewählt, weil sie einen dokumentierten Zustand erzeugt — Dopamin, Oxytocin, GABA-Aktivierung, Cortisol-Reduktion, BDNF, Vagusnervtonus. Die Aktivität lehrt das Protokoll durch den Körper, bevor das Protokoll es durch den Geist lehrt. Wenn beides in derselben Sitzung geschieht, ist das Lernen nachhaltig.